24.051 Šalát z hlávkovej kapusty miešaný s cesnakom
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kapusta hlávková	2,00	1,60	4,50	3,60	4,50	3,60	5,00	4,00
rajčiaky	0,70	0,63	1,00	0,90	1,00	0,90	1,20	1,08
paprika	0,70	0,52	1,00	0,75	1,00	0,75	1,20	0,90
cibuľa	0,30	0,25	0,50	0,42	0,50	0,42	0,80	0,68
olej olivový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
cukor krystalový	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,50	0,50
uhorky šalátové	1,00	0,80	2,00	1,60	2,00	1,60	4,00	3,20
cesnak	0,07	0,06	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
ocot	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
voda	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
hmotnosť porcie v g	50		80		80		120	

Výrobný postup

Kapustu očistíme, postrúhame, pridáme očistené na rezance nakrájané rajčiaky, zelenú papriku a šalátové uhorky. Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, primiešame k zelenine a zalejeme nálevom, ktorý si pripravíme z vody, octu, cukru a soli. Premiešame, dochutíme prelisovaným cesnakom a zjemníme olivovým olejom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	124	30	0,50	1,1	0,6	4,0	0,8	14,5	0,3	0,03	0,0	0,0	16,9	0,0
B	207	50	0,95	1,7	0,9	6,8	1,5	28,4	0,5	0,05	0,0	0,0	30,0	0,0
C	207	50	0,95	1,7	0,9	6,8	1,5	28,4	0,5	0,05	0,0	0,0	30,0	0,0
D	289	69	1,24	2,2	1,2	9,9	1,9	36,4	0,7	0,06	0,0	0,0	36,2	0,0